
Typ: Gemüse

Quelle:

Bemerkungen: Eine tolle Methode, Gemüse zu garen. Das Aroma bleibt gut erhalten.

15 Min Backofen ist viel zu wenig. 30 min sind schon eher realistisch.

Mozzarella durch Feta ersetzen; hat mehr Geschmack.

Zutaten: 4 Portionen

4 Zwiebeln
1 Bund Möhren
2 Paprikaschoten
1 gelbe Zucchini (350 g)
6 Blätter Salbei
½ TL Oregano (gerieben)
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
5 getrocknete Tomaten
250 Gramm Büffel-Mozzarella
1 EL Olivenöl

Rezept: Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Zwiebeln abziehen und halbieren oder vierteln. Möhren schälen, abspülen und längs halbieren. Paprikaschoten vierteln, entkernen, abspülen und in Spalten schneiden. Zucchini putzen, abspülen und in dicke Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einer großen Schüssel mit Salbeiblätchen, Oregano, Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer, Olivenöl und Rotweinessig gründlich mischen. Gemüse in einen Bratschlauch füllen, nach Packungsanleitung verschließen und im Backofen etwa 15 Minuten backen.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Büffel-Mozzarella in Stücke schneiden. Gemüse und Sud aus dem Bratschlauch, Mozzarella und Tomaten anrichten. Mit Olivenöl beträufeln.